

長澤規矩《和刻本類書集成》日本元祿十二年（1699）翻刻元泰定二年（1325）刻本

景賢射箭書籍收集之一

新編群書類 事林廣記 卷之三

戊集

南宋 西穎 陳元靚 編

弧矢譜法

1290



弧矢譜法

西穎陳元靚編

新編群書類要事林廣記卷之三

戊集

整理於 2010 年

目錄

新編群書類 事林廣記 卷之三 戊集	1
南宋 西穎 陳元靚 編	1
弧矢譜法 1290	1
一、 《禮記・射義》	3
二、 弓箭式	3
三、 步射總法	4
四、 御試事例	5
五、 步射病色 前漢李廣將軍校定	5
六、 前後手法 宋朝太尉盧宗邁釋	6
七、 習挽進力	6
八、 執弓取箭	7
九、 牽放体勢	7
十、 遣放求親	7
十一、 治心調攝	8
十二、 弓箭制度	8
十三、 焙宜火候	9
十四、 持弓審固	9
十五、 舉弣撥弦	9
十六、 抹羽取箭	10
十七、 當心入筈	10
十八、 鋪膊牽弦	10
十九、 欽身開弓	10
二十、 極力遣箭	11
二十一、 捲弦入弣	11
二十二、 射意總銘	11
來源：和刻木类書集成 第一輯 歲華紀麗 書敘指南 事林廣記 上海古籍出版社	12

一、《禮記·射義》

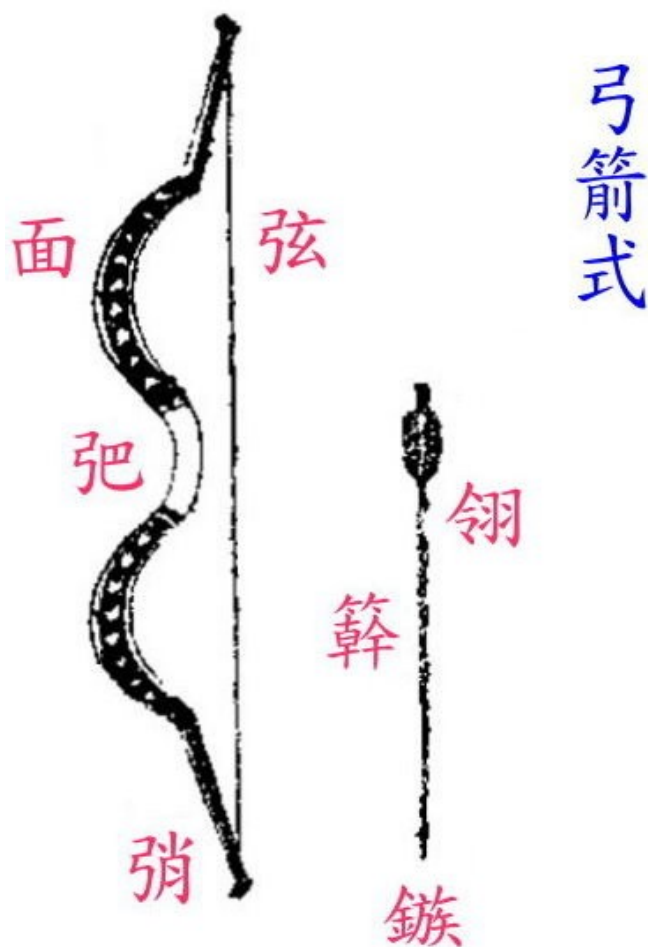
曰：「射之為言者，繹也，或曰舍也。繹者，各繹己之志也。故心平體正，持弓矢審固，然後可以言中矣。」

又曰：「古者天子之制，諸侯歲貢士於天子，天子試之射宮，其容體比於禮，其節比於樂，其中多者，得與於祭。數與祭而君有慶，數有慶而益地。」

故曰：「射者，射為諸侯也。蓋男子之生，以桑弧蓬矢六，示有志於天地四方。」

審是則射豈士學之所宜略者，然體法不備，不足謂之善。平居無事，可以觀德，繹志審禮求仁，其或有事，以戰則克，以守則固，保生民而安國家，皆自此始，豈曰小補云。

二、弓箭式



三、步射總法

目視弓上

上弰指的

下弰抵腋

肘壓在下

腕仰在上



左肩與膀對垛之中，兩腳先取四方立，後只轉，左腳尖指垛中心。此為丁字不成，八字不就。

左手開虎口，微鬆下三指，轉弰側卧，則上弰可隨矢直指的，下弰可抵髀骨下，此為靡其弰。

右手摘弦尽勢，翻手向後，要肩臂与腕一般平直，仰掌現掌紋，指不得開露，此為壓肘仰腕。

《射經》云：無動容，無作色，按手頤下，引之令滿，取其平直。故曰：端身如斡，直臂如枝，箭發則靡順勢倒下其弰，壓其肘，仰其腕。胸凸背偃，皆是射之骨髓疾也。

四、御試事例

殿試後，書鋪送， 敕黃還，部中驗視訖，告報某日上四甲射、某日第五甲及特奏名射、某日納親弓箭、某日守麗正門。平明開門，依次第，入至射殿，所簾前以綵帛結作箔水五間，徹屋南廊安垛子二，不甚高，約八十餘步。上御殿，宰執朝畢，然後引進士班再拜，退西南立，次上東廊，幕中卸公裳之類，時已先着紫衫，帶袖套、包指訖，駕興引過垂拱，殿前出西隅，門邊賜食，皆坐於青幕，上人賜饅頭，二食已，至射殿前，術士點尋姓名，依次第，二十人為一班，分弓箭作七班，立定， 駕坐，便引射，自西橫排至東，立二十人為一行，腳踏紅花結子，各隨意射畢，退就幕，次着公裳，七班皆畢，則催班北面鞠躬，稍久，直身立，班退。

正奏第一甲至第五甲，人各給六隻弓，不限斗力，願用私弓者聽。三箭中帖為上等，二箭中帖為中等，一箭中帖及上垛為下等，若兩箭上垛及內有中的箭，並許依武學射規格，与比一中帖。

內有年及五十以上人，免試，願試者聽。

隨弓落箭之人，許行補發一次，更不再補。

上四甲：

- 全中者取 旨，第五甲同；
- 射入上等：狀元轉，官餘循資；
- 射入中等：減二年磨勘，任回收使；
- 射入下等：任回與不依名次關。

第五甲：

- 射入上等：注黃甲口；
- 射入中等：候到部與陞一年名次；
- 射入下等：候到部與陞半年名次。

五、步射病色

前漢李廣將軍校定

開弓勸手

謂前手太高，後肘低太平。

開弓提手	謂前手太低，後手高。
開弓偃弰	謂身直頭偃，前手腕仰。
兩摘	謂不一，發用力及前後分解不齊。
斫弦	謂遣箭分弓，實握不轉腕，微鬆手轉弛。
脫弛	謂手太鬆，倒提手，弛不轉。
斲弰、弰子大二件	謂下弰傳右脾。
後手約	謂手側不仰腕。
後手小	謂鈴定手不放平。
手偃、後手二件	謂遣箭不直，硬斲弦捌手。

六、 前後手法 宋朝太尉盧宗邁釋

掇：蘇劇切，俗作撒，說文云：側手擊物曰掇。
謂當以後手如擊物之狀，令臂與肩一般平直是也。

揜：音列，與捌同，說文云：揜，捌也。
謂當以前手推弛，後手控弦，要如用力捌揜之狀是也。

斲：租說切，說文云：斲，斷也。
謂當以後手摘弦，如斲斷之狀，翻手向後，仰掌向上，令見掌紋是也。

擿：丁結切，俗作擿，說文云：擿，擿也。
謂當以前手點弰如擿物之狀，令上弰指的，下弰抵脾骨下也。

七、 習挽進力

古法曰：「莫患弓軟，服當自遠。」

蓋習射之始，必須積挽其法，以木弓三、四斗，挽小至多，不可驟越，積至弓服，然後加以斗力，進而上之，至一石止。蓋石力人皆有之，可勉而及，挽力既進，則架箭以試其滿，弓欲弱，箭欲長，弓弱則易引至滿，箭長則引滿有餘，它日射之，可无殘箭之患。

八、執弓取箭

古法曰：「遠之能，近之功。」

蓋挽力既通，然後習以左手連雙箭，夾弓而執箭筈，齊上弣上，三指實下，二指虛，其箭自偃，以右手下三指仰，抹取偃箭，至箭之半，即以小指勾定，推近箭鏃分寸之間，次以食指勾其上箭，控筈上弦，不可以目視取筈。凡取箭之體，須側右手於右，則不撞弣，不視取筈，則恐不真，不真則不能及弦。揣摩久之，則又非式，亦恐有落架脫弦之病。必控筈之際，以食指包籥，其筈縱未遽，入弦可以一移而无落脫。先習於十步之內，百發百中，然後增五步，推而上之，至百步止，此古善射者之法。



九、牽放體勢

古法曰：「前手如拓太山，後手如抱嬰兒，前足如踏雞子，後足如踏蝎蝮，丁字不成，八字不正。」

謂手欲前直，而後圓，足欲前虛而後寔，前足尖對的，後足橫，則有力也。左膊惡高，右肘惡下，頸惡傍引，頭惡低垂，胸惡前仰，背惡後偃，肚惡凸，臀惡高。力勝弓則容閑和，弓勝力則體動神疲。蓋以和容為上，主皮次之。其或撮口挽弓，瞋目牽箭，斜視其的，架挽失容。一身態度，尚不自持，又安能求中！

十、遣放求親

古法曰：「射不入鐵，不如不發；射不入石，徒勞尔力。」

又曰：「有力不親，不能害人，親而無力，不能入物。」

又曰：「疾而箭狂，反被敵傷；親而箭遲，敵可閃移。」

三者射之要也。蓋射始於舉手，終於遣箭。筈高，則下插而箭斜；筈低，則上插而箭徐；弓急，則失威儀而難中；弓緩，則力弱而去遲；昔由基百步穿楊，鎗甲七扎，精通於神，唯在遣放，遣放之法，須人力勝弓，

操審在我，偃其左肘，仰其右腕，箭發則靡其前弰畫地，後弰附右膊，後手不得恋，前手不得連，身不得動，文牽而武放，然後發无不疾，疾无不毒，毒无不親。

十一、治心調攝

古法曰：「得之於心，應之於手，蓋心一不治，則射无中理。」

凡射有十不可：

- 一、它想不可；
- 二、它憂不可；
- 三、奔走而至不可；
- 四、醉不可；
- 五、饑不可；
- 六、飽不可；
- 七、怒不可；
- 八、不欲射不可；
- 九、射多而好，不止不可；
- 十、事奪不可。

戒此十者，則不徒射矣。射中勿喜，喜則心易而反跌；射不中勿憂，憂則心惑而無主。手執其弓，弦安其箭，目注其的，心實運之。平居暇日，更當調其氣息，節其飲食，避其寒暑，持其喜怒，誠其嗜欲。此射之至要。

十二、弓箭制度

古法曰：「弓不等箭，與短兵同，箭不等弓，與无鏃同，謂箭重則緩，輕則颺也。」

蓋弓有強弱，矢有銖兩；弓不合度，矢不端直。雖蒙堯不能必中，古者弓矢之制，弓八斗，以弦重三錢半、箭重八錢為準。舉成或致的，於深谷或昇，於高山或曳或擲，使其的縱橫前卻，施之於敵，發无不中。

十三、 焙宜火候

江南之地多卑濕，弓矢四時无失焙宜，然後筋角膠漆和暢而不解，使弓之斗力常存，矢之翎羽常附，凡造焙之制，高不過五尺，橫稱弓身而有餘，隨弓之多寡而廣狹之。弓之去火四尺之上下，火近弓太迫則燥，火去弓太遠則氣不及，務適宜尔，弓面上向，焙其背，不焙其面，凡火四時有寬猛增減，不欲太猛亦不欲太寬，蓋太猛則有弓枯之遇，太寬則火氣易息，与无火同。火在炉，春夏秋冬，上常覆三分之灰，於梅蒸則宜上覆二分之灰，春夏陰潤亦如之常，使微見火，朝以繼暮，夜以繼日，四時值天氣明爽，時取弓出而列於架，使筋角之活也。良久，復藏於焙，江南射者易傷其弓，往往恃秋冬不潤，或置之風，殊不知一日失焙，弓未遽，積日則解矣。凡自焙內取弓出射，必俟須略令弓絕无火氣，方可安弦，庶幾无傷折之患。箭亦不可不焙，不焙則翎易不附，焙箭之法，要在以直安箭，箭橫安則易曲也，弦之新者，必潤安之於焙，以去其稠，然後結而上弓，庶不差於長短，大抵射以弓矢為本，尤當謹護，其逐月用分數詳列于左：

正月二月用火五分

三月四月用火六分

五月梅蒸用火十分

六七月用火七八分

十一十二月用火五分

八九十月用火六七分

十四、 持弓審固

左手垂下，微曲大指羈弛，第二第三指著力把弓箭，餘指斜籠下弣指，左腳面曲，右手當心，右臂貼肋，以大指第二第三指於節上，四指絃裏(戛)捉弣，箭筈与手齊。

【訣曰】 持弓審固事須宜，垛在南時面向西，
右手捉弓左當弛，仍令箭筈兩相齊。

十五、 舉弛撥弦

欽身微曲，注目視的，左手輪指坐腕把，弓箭如懷中吐月之勢，續以左手第二指與第三指靠心，斜入撥弦，令弓上弦傳着右肩，然後舉左腳三移其步以取箭。

【訣曰】 舉弣撥絃橫縱腳，輪指坐腕身微欽，
上弣斜傳右肩膊，左手持弣橫對心。

十六、 抹羽取箭

以左手三指承下緊抵箭，四指五指鉤落，上箭先舉右腳隨步合，右手指弣抵弣，以二指按箭，三指斜僻箭，四指五指向裏斜鉤，左手二指三指羈斡掣箭至鏃。

【訣曰】 箭當弓弣一般齊，三實兩虛勢漸離，
小指取箭緊羈鏃，抹羽入弦无暫遲。

十七、 當心入筈

右手第二指緊控箭筈，大指捻筈當心，前手就後手撈斡入筈，左腳尖指垛，腳跟微出，右腳橫直，鞋袂對垛，淺坐箭筈，左手第二第三指坐腕羈前，雙眼斜覷的。

【訣曰】 右手二指包箭筈，兩手相迎穩入弦，
捻筈當心斜覷帖，緊膨兩膝直如衡。

十八、 鋪膊牽弦

輪指把弣，推出前手，微合上弣，兩臂稍曲，不可展盡，左手輪指，空第二指，過弓弣節上，大指宜緊著弓弣，屈起指節，餘指實屈，鋪下前膊，左右腳膝着力，同入筈法。

【訣曰】 前膊鋪下似推山，右指彎弓緊寇弦，
兩臂稍曲不展盡，文牽須用緩投肩。

十九、 欽身開弓

以左手第二指知鏃，弣外覲帖，側手引箭至鏃，大指靠定血盆骨為準，九鏃與弣齊為滿，半弣之間為貫盈，貫盈信美，難有及者，大抵歛（擰住氣息）肋腳膝着力，亦同入筈法。

【訣曰】 開弓發箭要欽身，弣外分明認帖真，
前肘上翻雙膊聳，歛肋腳膝力須勻。

二十、 極力遣箭

竦腰出弣，上弣畫地，下弣傳右膊，後手仰腕，極力蹕後肘過肋，倚後手向後，前手猛分虎口，著力向下急捺轉腕，以第四第五指緊鉤弓弣，兩肩凸出，則箭力倍勁。

【訣曰】 弣去猶如搦斷弣，箭發應同撚折弦，
前弣畫鞋後靠脊，極力遣出猶自然。

二十一、 捲弦入弣

後箭兩手相迎直，右手過胸曲，左手捲弦，以左第二指取箭，前腳跟聳，身稍欽，雙眼覲帖，曲右手貼肘，以左手第二第三指側手羈韁，直右手，上臂仰，腕過胸取箭。

【訣曰】 右指羈箭當胸出，左手捲弦弣靠肩，
箭已中時無動手，抹羽入筈法如前。

二十二、 射意總銘

篤志巧動	銳意弧矢	妙體權衡	義全仁智
審知文事	固先武備	端準手目	靜定心意
貫指鏃的	閑和神氣	引挽平直	點滴快利
射久益精	發多中彼	視古英雄	齊名后羿

來源：[和刻木类书集成 第一輯 歲華紀麗 書敘指南 事林廣記](#) 上海古籍出版社

新編群書類事林廣記卷之三

戊集

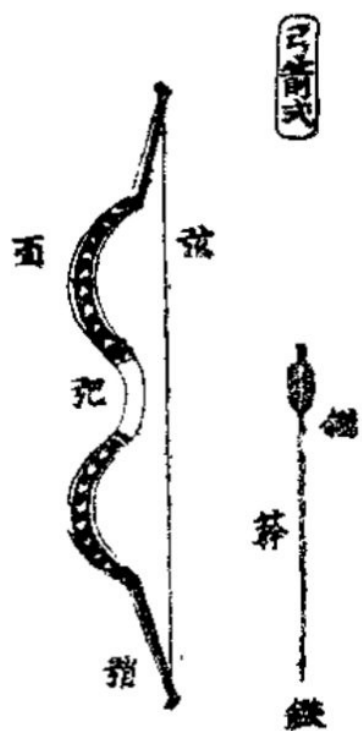
西 頤 障 元 觀 編

弧矢譜法

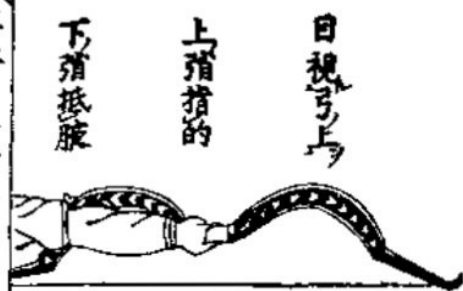
禮記射義曰射之為言者繆也或曰舍也繆者各得其志也故心平體正持弓矢審固然後可以言中矣又曰古者天子之制諸侯歲貢士於天子天子試之射宜其容體比於禮其節比於樂其中多者得與於祭數與祭而君有慶數有慶而益地故曰射者射為諸侯也士男子之生以桑弧蓬矢六示有志於天地四方審是射射豈士學之所宜者然體法不備不足謂之善平居無事可以觀德鄉志審禮求仁其或有事以戰則克以守則固保生民而安國家皆自此始豈曰小補云

事林廣記卷五

○手



步射總法



左肩与膊對梁之中兩脚先取四方立後只轉左脚尖指梁中心此為丁字不成八字不訛
左手開虎口微鬆下三指轉腕側卧則上指可隨矢直指的下指可抵解骨下此為靡其指
右手捕弦及勢翻手向後要有臂与腕一般平直仰掌現掌紋指不得開露此為壓肘仰腕

事林廣記卷五

○主

戊



射經云无動容无作色按手順下引之令滿取其平直故曰端身如幹直臂如枝箭發則察其指壓其肘仰其腕背曲背僵皆是射之骨節疾也

御試事例

一殿試後書鋪送 勅黃選部中驗視訖告報某日上四甲射某日第五甲及持卷名射某日納親弓箭某日守麗正門平明開門依次第八至射殿所簾前以絲帛結作箔水五間徹屋南廊安檠子二不甚高約八十餘步上御殿率執朝畢然後引進士班再拜退西南立次上東廊幕中即公裳之類時已先着紫衫帶套袖包指龍鳳與引過垂拱殿前出西隅門邊賜食皆坐於青幕上人賜饌頭二食已至射殿前衛士點尋姓名依次第二十人為一班分弓箭作七班立定駕坐便引射自西橫排至東立二十人為一行脚踏紅花結子各隨意射畢退就幕次着公裳七班皆畢則催班北面鞠躬稍久直身立班退

一正奏第一甲至第五甲人各給箭六隻弓不限斗力願用私弓者聽三箭中帖為上等二箭中帖為中等一箭中帖及上

人事廣記卷五

○五十二

凡

梁為下等若兩箭上檠及內有中的箭並許依武季射親格與比一中帖

一內有年及五十以上人免試願試者聽

一隨弓落箭之人許行補發一次更不再補

一上四甲全中者取首第五甲同射入上等狀元轉一官餘循資射入中等減二年磨勘一任向收使射入下等一任回與不依名次關

一第五甲射入上等注黃甲射入中等候到部與陞二年名次射入下等候到部與陞半年名次

步射病色

前漢將軍李廣校定

開弓勘手謂前手太高後肘低太平

開弓提手謂前手太低後手高

開弓僵強謂身直頭僵前手腕伸

兩端謂不一發用力及前後分解不齊

研弦謂運箭分弓實握不轉腕微鬆手轉腕腕肥謂手太鬆倒提手死不轉

劉稍

消子大二件謂下消傳右脾

後手約謂手側不仰脫

後手小謂鈴定手不放手

後手僵

後手捲二件謂運箭不直硬腕勢強刺手

前後手法

宋朝太尉盧宗漢釋

撥 蘇刺切俗作攝說文云側手擊物曰撥謂當以後手如擊物之狀合臂與肩一般平直是也

人事廣記卷五

○五十三

凡

揆 音刊與判同說文云揆也謂當以前手推兒後手控弦要如用力扣板之狀是也

控 相說切說文云擊斷也謂當以後手摘弦如擊斷之狀

揆 翻手向後仰掌向上令見掌文是也

丁結切俗作額說文云控揆也謂當以前手繫箭如額物狀今上消指的下消脾胃下是也

習挽進力

古法曰其意引軟服當自遠蓋習射之始必須積挽其法以木弓三四斗挽小至多不可驟越積至弓服然後加以斗力推而上之至一石止蓋石力人皆有之可勉而及挽力既進則氣箭以試其滿引欲強箭欲長引緩則易引至滿箭長則引滿有餘它日射之可無疲弱之患

執弓取箭

古法曰遠之能近之功蓋挽力既進然後習以左手運及箭束

弓而執箭苦齊上梢上三指實下二指虛其箭自僵以右手下三指仰抹取僵箭至箭之半即以小指勾定推近箭鏃分寸之間次以食指勾其上箭投苦上弦不可以目視等凡取箭之休湏側右手於右則不撞犯不視取箭則恐不真不真則不能及弦揣摩久之則又非式亦恐有落架脫弦之病必控箭之際以食指包韜其苦縱冰遽入弦可以一移而無落脫先習於十步之內百發百中然後增五步推而上之至百步止此古養射者之法

入事林廣記卷之五

或撮口挽弓，嗔目奮箭，斜視其的，架挽无文，一身態變，尚不自持，又安能求中？

古法曰射不入鐵不如不發射不入石徒勞力又曰有力不
親不能害入親而无力不能入物又曰疾而箭狂反被敵傷親
而箭遲敵可閃移三者射之要也蓋射始於掌手終於遣箭苦
高則下神而箭斜苦低則上神而箭徐弓急則失威儀而難中
弓緩則力弱而去遲貴由基百步穿楊鏹甲七札精通於神唯
在遣放遣放之法須入力勝弓操雷在我偃其左肘仰其右腕
前發則靡其前殖畫地後強附右腰後手不得惡前手不得運
身不得動文牽而武放然後發无不疾无不毒无不親

淨心調攝

古法曰得之於心應之於手蓋心一不治則射无中理凡射有十不可它想不可它憂不可奔走而至不可醉不可飢不可飽

不可怒不可不欲射不可射多而好不止不可事急不可戒此
上者則不徒射矣射中勿喜則心易而反跌射不中勿憂
則心惑而无主乎執其弓弦安其箭自注其的心實運之平居
暇日更當調其氣息節其飲食避其寒暑持其喜怒誠其習然
此射之至要

古法曰弓不寧箭，弓短兵同，箭不等弓，弓无鏃同，謂箭重則鏃輕，則鏃也。蓋弓有強弱，矢有鏃，兩弓不合度，矢不端直，雖蒙養不能必中。古者弓矢之制，弓八斗以弦重三錢半，箭重八錢，爲準。李成或致於深谷，或昇於高山，或曳或擲，便其的，設機前却，施之於敵，發无不中。

培宜火候

江南之地多耳濡弓矢四時无失始宜然後筋角膠漆和暢而不解使弓之斗力常存矢之翎羽常附凡造矰之制高不過五

人事外廣記卷之五

尺橫射弓身而有餘隨弓之多寡而廣狹之弓之去火四尺之上下火近弓太迫則燥火去弓太遠則火氣不及務適宜尔弓面上向爐其背不焙其面凡火四時有寬猛增減不欲太猛亦不欲太寬蓋太猛則有弓枯之患太寬則火氣易息与无火同火在爐春夏秋冬上常覆三分之灰於梅蒸則宜上覆二分之灰春夏陰潤亦如之常使微露見火朝以雞暮夜以雞日四時值天氣明爽時取弓出而列於架使筋龜之估也良久搜藏於爐江南射者易燭其弓往往恃秋冬不潤或置之風殊不知一日失焙弓未還解穢白則解矣凡自焙內取弓出射必俟須臾令弓絕无火氣方可安於座幾无傷折之患箭亦不可不焙不焙則翎易不附焙箭之法要在以直安箭之橫安則易曲也強之新者必潤安之於焙以去其潤然後結而上弓座不差於長短大抵射以弓矢為平尤當謹護其逐月用火分數詳列于左

正月二月用火五分
三月四月用火六分

五月梅蒸用火十分
十一十二月用五分

六七月用火七八分
八九月用火六七分

持弓審固

左手垂下微曲大指，第二第三指，着力把弓，前餘指斜籠下，前指左脚面，右手，當右臂貼腋，以大指第二第三指於節上，四指紮實提，前箭各手，齊，訣曰，

持弓審固事須宜

右手提弓左當死

梁在南時面向西
仍合箭各兩相齊

審死提弦

飲身微曲法，目視的，左手輪指坐腕把弓，箭如懷中吐用之勢，續以左手第二指，與第三指，紮心斜入，提弦全弓上，弦傳著右肩，然後左手脚三移，其步以取箭，訣曰，

審死提弦橫縱脚

上消斜傳右肩膊

輪指坐腕身微欹
左手持死橫對心

六事林廣記卷之三

○三六

林羽取箭

以左手三指，承下，緊抵箭四指五指的，箭上箭先手，右脚隨後，合右手指，前抵死以二指，提箭，三指斜提，箭四指五指，拍向裏斜，鈞左，手二指三指，應箭，應箭至，訣曰，

箭當弓死一般平

小指取箭緊靠

三實兩處勢新離
林羽入弦元意還

當心入著

右手第二指，緊控前箭，大指，搭箭當心前手，就後手，抄入著，左脚尖，抵緊，脚腰微出，右脚橫直，鞋紋對緊，或坐箭，或左手，第二第三指，坐腕，前及眼斜視的，訣曰，

右手二指包前箭

檢當當心斜視

兩手相迎穩入弦

緊貼兩膝直如箭

鋪箭牽弦

輪指把死推出前手，微合上，預兩臂稍曲，不可展，及左手，輪指

空第二指過弓，死節上大指，而緊著，弓死屈起，指節餘指實屈鋪下，前膊，左右脚，膝著力同，八苦法，訣曰，

前膊鋪下似推山

兩臂稍曲不展

右拍當弓緊寇弦
左牽直用緩提有

飲身開弓

以左手第二指，扣鐵，死外，觀能側手引箭，至鐵，大指，靠定，血盆骨，為准，凡鐵，弓死，為痛，半死之間，為實，實益，信，實，難，有，及者，大抵，飲，肋，脚，膝，著，力，亦同，八苦法，訣曰，

開弓發箭要飲身

前肘上翻，及膊緊

死外分明認得真
飲肋脚膝力須勻

極力遣箭

疎腰出，消上，消盡，地下，死，傳右，膊後，手，仰，腕，極力，應，後，肘，過，肋，摘，後，手，向，後，前，手，猛，分，肅，只，著，力，向，下，急，捺，轉，腕，以，第四，第五，指，緊，鈞，弓，死，兩，眉，西，出，則，箭，力，倍，助，訣曰，

六事林廣記卷之三

○三七

消去，猶如，擗，斷，死

前消盡，後靠，齊

箭發，應同，無，折，弦
極力遣出，猶自然

捲弦入消

後，箭，兩，手，相，迎，立，右，手，過，腕，曲，左，手，捲，弦，以，左，第二，指，緊，控，前，脚，跟，坐，身，稍，欹，雙，眼，觀，的，曲，右，手，貼，肘，以，左，手，第二，第三，指，側，手，應，直，右，手，上，臂，仰，腕，過，動，取，箭，訣曰，

右指應箭當齊出

前已中時無動手

左手捲弦，消盡，真
林羽，八苦法，如前

射意總銘

篤志巧動，銳智，孤矢，妙體，權衡，義全，仁智，審短文事，固先武備，端準，手目，靜定，心意，貫指，鐵的，開和神氣，引挽，平直，點滴，快利，射久，益精，發多，中，發，現，古，美，雄，齊，名，唐，亮，重編分門集國事林廣記卷之三

六集